

# 不用擔心的扁桃腺手術



高雄醫學大學附設中和紀念醫院  
耳鼻喉科病房

當反覆性扁桃腺發炎(1年>4次)或腫大，影響吞嚥或呼吸道，醫師會建議將扁桃腺切除，以下介紹手術前後及出院後之注意事項。

## 一、手術前準備

1. 在了解醫師對手術及麻醉的說明後，完成填寫手術同意書、手術說明書及麻醉同意書。
2. 手術為全身麻醉，手術前一天晚上 12 點以後，不可吃任何食物包含開水，但有慢性病者如高血壓、心臟病等，在醫師指示須服藥物時才可飲用少量水份。
3. 手術後冰敷，具有止痛、止血的效果，請先準備冰敷袋及乾毛巾。
4. 手術當天早上會提供手術衣褲更換，不能穿內衣、褲。金屬物品或飾品如手錶、項鍊等須拿除；活動假牙、隱形眼鏡等均不能配戴。  
化妝及指甲油會影響血液循環的觀察，手術前須卸淨。
5. 入手術室前，請您先排空膀胱，避免脹尿。

## 二、手術後注意事項

### 1. 飲食

- (1) 禁食 6 小時才可開始進食，先喝水，若無嘔吐，可採冰冷、軟流質飲食 2-3 天，如：布丁、冰

牛奶、冰淇淋等。

- (2) 2-3 天後視情況給予軟質飲食，如：稀飯、絞碎的肉、魚、蛋、菜、軟的水果等或恢復一般飲食，但勿食用刺激性飲食，如：酸、辛辣、油炸類食物、咖啡、燙口或太硬，如堅果類。
- (3) 保持口腔清潔，進食後需漱口或刷牙。
- (4) 多補充水份，每天至少 2000cc。

## 2. 冰敷

- (1) 將冰袋裝約 1/3 塊袋冰塊及少許的水，冰塊勿太多，以免太重而引起壓痛。
- (2) 冰袋外包毛巾以免傷口紗部潮濕，可用冰架吊起固定，冰敷於頸部兩側。
- (3) 每次冰敷 20 分鐘，休息 10 分鐘，前 24 小時每小時 1 次。若入睡、太冷或冰麻，可暫時停止冰敷。第二天起每日至少 4 次，或視個人對疼痛感受程度，自行增加冰敷頻率。

## 3. 姿勢

- (1) 臥床時，應抬高床頭 30 度，以利口內分泌物引流。若吐出的痰液帶有大量鮮紅色血液或感覺有大量腥味液體流往喉部，需立即告知醫護人員。
- (2) 可能有眩暈情形，應避免突然的姿勢改變，如快速坐起及下床。採漸進式的活動，緩慢坐起 5-10 分後再站立 5-10 分，無不適時再行走。第一次

下床需有家屬陪伴或請護理人員協助。

### 三、出院後照護

1. 按時服用口服藥及返回門診追蹤。
2. 避免用力咳嗽，以防口內傷口裂開導致出血。
3. 術後傷口癒合時間約需 2-3 週，恢復期間傷口處可能會有一層白色結痂，是正常現象，勿自行去除，以免出血。
4. 術後 2 週內採溫和飲食，避免燙口及刺激性食物，例如：酸、辛辣、油炸類食物、咖啡、燙口或太硬如堅果類食物等。
5. 進食後漱口及刷牙，保持口腔清潔衛生。
6. 二週內避免激烈運動或耗體能工作，如：提重物、跑步、打球等。
7. 避免至公共場所，預防上呼吸道感染。
8. 若傷口持續出血、發燒等不適症狀，請立即返院檢查。

#### 參考文獻

蔡麗絲、黃士滋(20116)·眼、耳、鼻、喉病人的護理·於胡月娟總校閱兼作者，*內外科護理下冊*，(五版，1121-1124 頁)·台北：華杏。